

Edukasi Makanan Sehat Non Kariogenik Guna Pencegahan Karies Gigi Di Cempaka Putih

Okky Marita Ardy¹, Nita Nurniza², Fathimah Azzahra³

¹²³ Fakultas Kedokteran Gigi

Universitas Yarsi, Jakarta, 12260

Telp : (021) 4206674 ext 5027, Fax : (021)

E-mail : okky.marita@yarsi.ac.id, nita.nurniza@yarsi.ac.id, fathimah.azzahra@yarsi.ac.id

Abstract

Dental caries in children is closely related to the consumption pattern of cariogenic foods or drinks such as sweet, soft, sticky food or drinks that contain sugar, soda, or acid. Sanimah Islamic Kindergarten implements eating together every day, but counseling about healthy food has never been done. The results of the preliminary survey showed that almost every day the children did not attend school because of toothaches. The importance of educating non-cariogenic healthy foods from an early age will become a concept that builds awareness and forms habits in choosing and consuming healthy foods in life. Education in the form of training and counseling about non-cariogenic healthy food will be carried out to teachers and parents of students at Sanimah Islamic Kindergarten. There was a significant difference between the level of knowledge of teachers before and after education regarding non-cariogenic healthy food ($p < 0.05$). As many as 69% of parents have a good level of knowledge after counseling. Teachers and parents have a good level of ability in teaching healthy non-cariogenic food selection (100%). There is an increase in the level of knowledge among teachers, and parents have a good level of knowledge about non-cariogenic healthy foods. Teachers and parents can teach the selection of healthy non-cariogenic foods well.

Keywords : education, healthy food, non cariogenic, dental caries

Abstrak

Karies gigi pada anak erat hubungannya dengan pola konsumsi makanan ataupun minuman kariogenik seperti makanan atau minuman manis, lunak, melekat, yang mengandung gula, soda, atau asam. TK Islam Sanimah menerapkan makan bersama setiap harinya, namun penyuluhan tentang makanan sehat belum pernah dilakukan. Hasil survei awal menunjukkan hampir setiap hari ada yang tidak masuk sekolah karena sakit gigi. Pentingnya edukasi makanan sehat yang bebas zat kariogenik sejak dini akan menjadi konsep yang membangun kesadaran dan membentuk kebiasaan dalam memilih dan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi berupa pelatihan dan penyuluhan mengenai makanan sehat non kariogenik akan dilakukan kepada guru dan orang tua murid di TK Islam Sanimah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan guru sebelum dan sesudah edukasi mengenai makanan sehat non kariogenik ($p < 0,05$). Sebanyak 69% orang tua murid memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah dilakukan penyuluhan. Guru dan orang tua murid memiliki tingkat kemampuan yang baik dalam mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik (100%). Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada guru, serta orang tua murid memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan sehat non kariogenik. Guru dan orang tua dapat mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik dengan baik.

Kata kunci : edukasi, makanan sehat, non kariogenik, karies gigi

1. PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan manusia, bagian dari kesejahteraan umum manusia yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Masalah kesehatan gigi dan mulut masih perlu diperhatikan, karena penyakit gigi dan mulut masih menjadi masalah yang sering dikeluhkan oleh masyarakat, salah satu penyakit yang banyak diderita masyarakat terutama pada anak-anak ialah karies gigi.

Di Indonesia penyakit gigi dan mulut yang masih merupakan masalah utama adalah karies, pada perkembangannya cenderung meningkat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 30% penduduk Indonesia mempunyai masalah gigi dan mulut. Dilihat dari kelompok umur, golongan umur muda lebih banyak menderita karies gigi dibanding umur 45 tahun keatas. Umur 8-24 tahun karies giginya adalah 66,8-69,5%. Keadaan ini menunjukkan karies gigi banyak terjadi pada golongan usia produktif. Hasil Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa 93% anak usia dini, yakni dalam rentang usia 5-6 tahun, mengalami gigi berlubang.

Tingginya prevalensi karies gigi pada anak - anak bisa dipicu berbagai hal mulai dari pemberian susu sembari tidur, pemberian makanan dan minuman tinggi gula, hingga kurangnya kesadaran orangtua untuk mengajarkan anaknya menyikat gigi. Gigi dan mulut yang tidak sehat dapat berpengaruh pada perkembangan anak, sebab kondisi gigi susu akan menentukan pertumbuhan gigi tetap anak. Selain itu, bila anak memiliki gigi yang tidak sehat, dia akan sulit mencerna makanan sehingga proses pertumbuhan anak akan terganggu. Akibatnya, anak akan mudah terserang penyakit. Penyakit gigi dan mulut adalah penyakit yang *irreversibel*, yaitu tidak dapat kembali normal seperti semula, sehingga akan terbawa seumur hidupnya dan berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesehatan tubuh mereka secara umum.

Karies gigi adalah penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi mulai dari email, dentin, dan meluas ke arah pulpa. Banyak faktor yang dapat menimbulkan karies gigi pada anak, diantaranya adalah faktor yang ada di dalam mulut yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya karies gigi, antara lain struktur gigi (susunan gigi-geligi di rahang), derajat keasaman saliva, kebersihan mulut yang berhubungan dengan frekuensi dan kebiasaan menggosok gigi, jumlah dan frekuensi makan makanan yang menyebabkan karies (kariogenik). Karies gigi pada anak erat hubungannya dengan pola konsumsi makanan ataupun minuman kariogenik seperti makanan atau minuman yang manis, lunak, melekat, yang mengandung gula, soda, atau asam. Makanan atau minuman tersebut bila tidak segera dibersihkan maka dapat memicu bakteri di dalam rongga mulut untuk memproduksi asam, sehingga mengakibatkan pH saliva menurun dan akan terjadi demineralisasi yang akan berlangsung selama 20-30 menit setelah makan. Konsumsi makanan kariogenik dengan frekuensi sering dan berulang-ulang akan menyebabkan pembentukan karies gigi.

Karbohidrat merupakan bahan yang paling berhubungan dengan karies gigi. Karbohidrat adalah bahan yang sangat kariogenik. Gula yang terolah seperti glukosa dan terutama sukrosa sangat efektif menimbulkan karies karena akan menyebabkan turunnya pH saliva secara drastis dan akan memudahkan terjadinya demineralisasi. Seringnya mengkonsumsi gula sangat berpengaruh dalam meningkatnya kejadian karies. Gula yang dikonsumsi akan dimetabolisme sedemikian rupa sehingga terbentuk polisakarida yang memungkinkan bakteri melekat pada permukaan gigi, selain itu juga akan menyediakan cadangan energi bagi perkembangbiakan bakteri kariogenik.

TK Islam Sanimah menerapkan makan bersama setiap harinya, namun penyuluhan tentang makanan sehat belum pernah dilakukan di TK tersebut. Hasil survey awal juga menunjukkan bahwa hampir setiap hari anak-anak TK Islam Sanimah ada yang tidak masuk sekolah karena sakit gigi. Anak-anak pra sekolah usia 4-6 tahun senang mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan dan minuman yang manis atau jajanan yang bentuknya menarik. Anak pada usia tersebut mulai melakukan sesuatu berdasarkan keinginannya, salah satunya mencoba berbagai makanan dalam bentuk apapun sehingga dapat memberikan dampak buruk bagi gigi apabila anak tersebut tidak memperhatikan makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Maka dari itu perlu dilakukan edukasi tentang makanan sehat non kariogenik untuk menjaga kesehatan gigi anak sejak awal agar anak mempunyai gigi permanen yang baik, sehingga gigi permanen dapat berfungsi sebagaimana mestinya sejak anak-anak sampai seterusnya.

Edukasi kesehatan gigi merupakan suatu kegiatan yang terencana yang bertujuan mengubah pengetahuan, sikap, persepsi, atau perilaku seseorang. Kegiatan ini merupakan kegiatan pemberian pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut dengan harapan ada perubahan perilaku ke arah yang sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, kemudian menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran tentang kesehatan.

Kegiatan edukasi kesehatan gigi yang dilakukan adalah pelatihan dan penyuluhan kepada guru dan orang tua murid untuk meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua murid di TK Islam Sanimah tentang makanan sehat non kariogenik sehingga bagi para guru dapat menerapkannya di TK Islam Sanimah dan bagi orang tua murid dapat membantu mengajarkan dan menerapkannya pada anak dan keluarga di rumah. sehingga diharapkan dapat membantu menurunkan prevalensi penyakit karies gigi khususnya pada anak usia dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan dan penyuluhan makanan sehat non kariogenik ini dilaksanakan secara daring dengan melibatkan guru dan orang tua murid di TK Islam Sanimah, Cempaka Putih. Peserta guru sebanyak 5 orang dan orang tua murid

sebanyak 13 orang. Sarana dan alat yang digunakan yaitu komputer/laptop/*handphone*, serta kuota internet.

Kegiatan yang pertama adalah pelatihan bagi guru yang dilaksanakan pada Rabu, 15 Juli 2020, via Zoom Meeting. Kegiatan yang dilakukan adalah pre test untuk menilai pengetahuan guru tentang makanan sehat non kariogenik, penyuluhan makanan sehat non kariogenik, dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan oleh guru bagi orang tua murid yang dilaksanakan pada Sabtu, 18 Juli 2020, via Zoom Meeting. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan makanan sehat non kariogenik, dan post test untuk menilai tingkat pengetahuan orang tua murid setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan yang terakhir adalah evaluasi berupa penilaian memilih dan mewarnai makanan sehat non kariogenik, untuk menilai apakah guru dan orang tua dapat mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik dengan benar pada anak.

Adapun kendala yang terjadi pada saat kegiatan yaitu suara yang menggaung dari para guru karena sinyal internet yang kurang stabil, selain itu pada saat kegiatan berlangsung semua guru berkumpul di TK Islam Sanimah dan posisinya yang terlalu berdekatan, tidak menggunakan earphone dan volume speaker laptop yang tinggi. Selain itu, guru dan orang tua murid belum terbiasa mengisi kuisisioner yang diberikan dalam bentuk *Google form*.

Materi pelatihan dan penyuluhan berupa *power point* yang berisi tentang karies gigi, faktor-faktor penyebab karies gigi, proses terjadinya karies gigi, makanan kariogenik, macam makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan gigi dan mulut, bagaimana makanan dan minuman tersebut bisa mencegah karies gigi, serta cara untuk menjaga kesehatan gigi pada anak.

Keberhasilan kegiatan pelatihan dan penyuluhan tersebut diukur menggunakan pre test dan post test. Hasil pre dan post test tersebut dianalisis menggunakan SPSS dengan analisis bivariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Soal pre test dan post test merupakan soal yang sama sebanyak 10 soal. Soal yang diberikan pada guru berupa soal dengan pilihan jawaban dan soal untuk orang tua murid berupa pilihan (Benar/Salah). Pre test dan post test yang diberikan bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan guru dan orang tua murid TK Islam Sanimah tentang makanan sehat non kariogenik. Menurut Arikunto (2013), hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik apabila nilai yang dicapai 76-100, cukup apabila nilai yang dicapai 55-75, dan kurang apabila nilai yang dicapai <55. Tingkat pengetahuan guru TK Islam Sanimah mengenai makanan sehat non kariogenik sesuai hasil pre test dan post test terlihat pada tabel 1.

Tabel 1: Tingkat pengetahuan guru TK Islam Sanimah mengenai makanan sehat non kariogenik

Tingkat Pengetahuan	Pre test	Post test
	n (%)	n (%)
Baik	0 (0%)	2 (40%)
Cukup	0 (0%)	2 (40%)
Kurang	5 (100%)	1 (20%)
Jumlah	5 (100%)	5 (100%)

Hasil analisis statistik pre test dan post test penyuluhan pada guru terlihat pada tabel uji normalitas data yang menggunakan uji normalitas dengan uji shapiro-wilk (Tabel 2). Hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 2: Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	,367	5	,026	,684	5	,006
Post test	,359	5	,034	,820	5	,117

a. Lilliefors Significance Correction

Sesuai dengan hasil uji normalitas data, maka selanjutnya diuji dengan paired t-test untuk melihat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan guru dan didapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan guru sebelum dan sesudah diberi edukasi mengenai makanan sehat non kariogenik ($p < 0,05$) (Tabel 3).

Tabel 3: Hasil Uji Paired T-Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test – post test	-42,000	24,900	11,136	-72,917	-11,083	-3,772	5	,020

Tingkat pengetahuan orang tua murid TK Islam Sanimah mengenai makanan sehat non kariogenik sesuai hasil post test terlihat pada tabel 4.

Tabel 4: Tingkat pengetahuan orang tua murid TK Islam Sanimah mengenai makanan sehat non kariogenik

Tingkat Pengetahuan	Post test
---------------------	-----------

	n (%)
Baik	9 (69%)
Cukup	4 (31%)
Kurang	0 (0%)
Jumlah	13 (100%)

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 69% orang tua murid memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah dilakukan penyuluhan, sehingga nantinya orang tua murid juga dapat berperan dalam membantu mengajarkan makanan sehat non kariogenik pada anak-anaknya.

Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi yang berupa penilaian memilih dan mewarnai makanan sehat non kariogenik. Tugas dikumpulkan 2 minggu setelah tahapan edukasi, dan dikumpulkan melalui aplikasi komunikasi. Melalui tugas ini, maka dinilai apakah anak atau murid sudah diajarkan melakukan pemilihan makanan sehat non kariogenik dengan benar oleh para guru dan orang tua. Tingkat kemampuan guru dan orang tua dalam mengajarkan pemilihan makanan sehat dikatakan baik bila anak atau murid dapat memilih dan mewarnai makanan sehat non kariogenik dengan semua benar.

Tabel 5: Tingkat kemampuan guru dan orang tua mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik

Tingkat Kemampuan	Guru	Orang Tua
	n (%)	n (%)
Baik	5 (100%)	13 (100%)
Cukup	0 (0%)	0 (0%)
Kurang	0 (0%)	0 (0%)
Jumlah	5 (100%)	13 (100%)

Pada tabel 5 terlihat bahwa semua anak atau murid dapat memilih dan mewarnai makanan sehat non kariogenik dengan benar. Kemampuan guru dan orang tua yang baik dalam mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik, diharapkan dapat ditingkatkan dan dilaksanakan terus – menerus.

Anak dan makanan jajanan merupakan dua hal yang sulit untuk dipisahkan. Makanan jajanan banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan umumnya rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah. Mereka kurang menyukai buah-buahan atau sayuran. Sebagian besar anak sangat suka makanan yang manis, lunak, melekat dan makanan yang bentuknya menarik. Makanan ini karena sifatnya yang lunak maka tidak perlu pengunyahan sehingga mudah melekat pada gigi dan bila tidak segera dibersihkan maka akan terjadi proses kimia bersama dengan bakteri dan air ludah yang dapat merusak email gigi. Mengonsumsi makanan yang mengandung gula tinggi, seperti coklat, permen, roti isi, makanan bertepung, serta makanan ringan (*snack*)

seperti biskuit mempunyai korelasi tinggi dengan kejadian karies gigi. Serangan karies pada periode anak-anak sering terjadi dalam kurun waktu 2-4 tahun sesudah erupsi gigi, yaitu biasanya pada anak usia 4-8 tahun. Gigi susu lebih mudah terserang karies daripada gigi tetap. Hal ini disebabkan karena enamel pada gigi tetap lebih banyak mengandung mineral, maka enamel pada gigi tetap lebih padat dibandingkan enamel pada gigi susu.

Prevalensi karies gigi pada anak usia dini di Indonesia masih tinggi, oleh karena itu diperlukan upaya pencegahan terjadinya karies gigi, baik pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan primer bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit dan mempertahankan keseimbangan fisiologis. Pencegahan primer untuk mencegah karies gigi dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya yaitu memperbanyak makanan yang bersifat kariostatik seperti lemak sehat dan protein. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang manis dan asam, mengurangi konsumsi snack yang mengandung karbohidrat sebelum tidur, memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, serta rutin menggosok gigi dan berkumur sebagai upaya pengendalian plak gigi.

Adanya program yang tersusun dengan sistematis yang terencana, ke depannya kegiatan ini dapat diserap secara lebih baik oleh guru dan orang tua murid. Para guru dan orang tua murid nantinya semakin sadar mengenai pentingnya kebiasaan makan sehat pada anak-anak dan dapat menerapkannya baik di TK Islam Sanimah maupun di rumah, serta anak-anak ke depannya diharapkan dapat memperhatikan makanan maupun minuman yang dikonsumsi, dapat memilih makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan gigi dan mulutnya. Pola hidup sehat dapat diterapkan, kualitas kesehatan gigi dan mulut meningkat, serta kualitas hidup juga akan meningkat.

4. KESIMPULAN

Edukasi tentang makanan sehat non kariogenik diadakan di TK Islam Sanimah dan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada guru, serta orang tua murid memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan sehat non kariogenik. Hasil evaluasi didapatkan guru dan orang tua dapat mengajarkan pemilihan makanan sehat non kariogenik dengan baik.

Edukasi pencegahan karies gigi ini perlu terus dijalankan dan ditingkatkan dengan metode yang lebih baik, sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh masyarakat yang lebih luas dan dapat membantu menurunkan prevalensi penyakit karies gigi khususnya pada anak usia dini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, P., Pratiwi, L., Naritasari, F. Pemberdayaan Masyarakat Desa Panjangrejo Bantul Yogyakarta sebagai Upaya Mewujudkan Desa Sehat Gigi dan Mulut 2030. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol 3, No 2, pp 196-204, Maret 2018.
- Amalia, R. Manajemen Nasehat Nutrisi Dalam Praktek Dokter Gigi. *Dentofasial*, Vol 10, No 1, pp 55-59, Februari. 2011.
- Bataha, Y., Hamid, A., Kundre, R, Hubungan Pola Makan Dengan Karies Gigi Pada Anak Kelas IV Usia 8-9 Tahun di SD Negeri 126 Manado Lingkungan 1 Kleak Kecamatan Malalayang Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara. *E-Journal Keperawatan (eKp)*, Vol 5, No 2, 2017.
- Budisuari, AM., Oktarina & Mikrajab A.M. Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Menyikat Gigi dengan Kesehatan Gigi dan Mulut (Karies) Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol 13, No 1, pp 83-91, Januari 2010.
- Damanik, NE. Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi pada Anak Penderita Karies Gigi di SDN 091285 Panei Tengah Kecamatan Panei Tahun 2009. Universitas Sumatera Utara. Medan, 2010.
- Kartikasari, HY., Nuryanto. Hubungan Kejadian Karies Gigi Dengan Konsumsi Makanan Kariogenik dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar: Studi Pada Anak Kelas III dan IV SDN Kadipaten I dan II Bojonegoro, 2014.
- Mumpumi, Y., Erlita, P. Masalah dan solusi penyakit gigi dan mulut. Edisi 1. Yogyakarta: Rapha Publising. 2013.
- Rohmawati, N. Karies Gigi dan Status Gizi Anak. *Stomatognatic (JKG Unej)*, Vol 13 No 1, pp 32-36, 2016.
- Tamrin, M, Dampak Konsumsi Makanan Kariogenik dan Kebiasaan Menyikat Gigi Terhadap Kejadian Karies Gigi Pada Anak Sekolah. *Journal of Pediatric Nursing*, Vol 2, 2014.